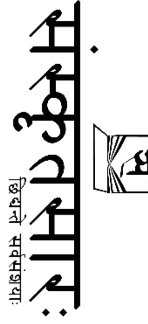
अथ शुक्लयजुर्वेदीयसन्ध्योपासनविधिः



१.पवित्रीकरणम्– ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

२.आसनशोधनम्– ॐ पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम् ॥

३.त्रिराचमनम्– ॐ केशवाय नमः, ॐ नारायणाय नमः, ॐ माधवाय नमः।
(इससे हाथ धोयें)– 'ॐ गोविन्दाय नमः' ।

४.सङ्कल्पः– हरिःॐ तत्सदद्यैतस्य श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुकसंवत्सरे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकगोत्रोत्पन्नः अमुकशर्माऽहं (अमुकवर्माऽहम् अमुकगुप्तोऽहम्) ममोपात्तदुरितक्षयपूर्वकं श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः [सायं अथवा मध्याह्न-] सन्ध्योपासनं करिष्ये ।

५. विनियोगः– ऋतं चेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्-छन्दो भाववृत्तं दैवतमपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

अपामुपर्शनमन्त्रः– ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः।

(ऋग्० १०।१९०।१–३)

❖ तदनन्तर प्रणवपूर्वक गायत्री-मन्त्र पढ़कर अपनी रक्षा के लिये अपने चारों ओर जल छिड़कें।

६. विनियोगः– ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी गायत्री छन्दः परमात्मा देवता, सप्तव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांस्यग्नि-वायु-सूर्य-बृहस्पति-वरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता, आपोज्योतिरिति शिरसः प्रजापतिर्ऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्नि-वायु-सूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः।

प्राणायाममन्त्रः– ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

(तै० आ० प्र० १० अ० २७)

७. विनियोगः– सूर्यश्च मेति नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यमन्युमन्युपतयो रात्रिश्च देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

प्रातः सन्ध्याया आचमनमन्त्रः– ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ *(तै० आ० प्र० १० अ० २५)*

७. विनियोगः– आपः पुनन्त्विति नारायण ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपः पृथिवी ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म च देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

मध्याह्नसन्ध्याया आचमनमन्त्रः– ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳ स्वाहा ॥ *(तै० आ० प्र० १० अ० २३)*

७.विनियोगः– अग्निश्च मेति नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्नि-मन्युमन्युपतयोऽहश्च देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

सायं सन्ध्याया आचमनमन्त्रः– ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा। *(तै० आ० प्र० १० अ० २४)*

८. विनियोगः– आपो हि ष्ठेति त्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोगः।

मार्जनमन्त्रः– १.ॐ आपो हि ष्ठा मयो भुवः। २. ॐ ता न ऊर्जे दधातन। ३. ॐ महे रणाय चक्षसे। ४. ॐ यो वः शिवतमो रसः। ५. ॐ तस्य भाजयतेह नः। ६. ॐ उशतीरिव मातरः। ७. ॐ तस्मा अरं गमाम वः। ८. ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ । ९. ॐ आपो जनयथा च नः ॥

(शु० यजु० ११।५०, ५१, ५२)

९. विनियोगः– द्रुपदादिवेत्यश्विसरस्वतीन्द्रा ऋषयोऽनुष्टुप्छन्द आपो देवताः शिरस्सेके विनियोगः।

शिरःसेचनमन्त्रः– ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ।
पूतं पवित्रेणैवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥ *(शु० यजु० २०।२०)*

१०. विनियोगः– ॐ अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तं दैवतमघमर्षणे विनियोगः।

अघमर्षणमन्त्रः– ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ *(ऋग्० १०।१९०।१–३)*

११.विनियोगः– अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

आचमनमन्त्रः– ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः ।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम् ॥ *(कात्यायनपरिशिष्टसूत्रम्)*

१२.विनियोगः– ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी गायत्री छन्दः परमात्मा देवता, तिसृणां महाव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्निवायुसूर्या देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः ।

सूर्यार्घ्यमन्त्रः– ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
(‘ब्रह्मस्वरूपिणे/ विष्णुस्वरूपिणे/ रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय इदमर्घ्यं दत्तं न मम’।)

१३.विनियोगः– ॐउद्वयमिति प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, उदुत्यमिति प्रस्कण्व ऋषिर्निचृद्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता, चित्रमिति कुत्साङ्गिरस ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, तच्चक्षुरिति दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिरेकाधिका ब्राह्मी त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

सूर्योपस्थानमन्त्रः– ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥१॥ *(शु० यजु० २०।२१)*

ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्॥२॥ *(शु० यजु० ७।४१)*

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षꣳ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥३॥ *(शु० यजु० ७।४२)*

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥४॥ *(शु० यजु० ३६।२४)*

न्यासः– ॐ हृदयाय नमः। ॐ भूः शिरसे स्वाहा । ॐ भुवः शिखायै वषट् ।
ॐ स्वः कवचाय हुम् । ॐ भूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट् । ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ।

१४. विनियोगः– तेजोऽसीति धामनामासीत्यस्य च परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्यजुस्त्रिटुबृगुष्णिहौ छन्दसी सविता देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः।

आवाहनमन्त्रः– ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि। धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि॥ *(शु० यजु- १।३१)*

१५.विनियोगः– गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महापङ्क्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः।

गायत्रीप्रणाममन्त्रः– ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत् ॥ *(बृहदारण्यक० ५।१४।७)*

१६.विनियोगः– ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी गायत्री छन्दः परमात्मा देवता, तिसृणां महाव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्निवायुसूर्या देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः ।

जपमन्त्रः– ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥ *(शु० यजु० ३६।३)*

१७.विनियोगः– विश्वतश्चक्षुरिति भौवन ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दो विश्वकर्मा देवता सूर्यप्रदक्षिणायां विनियोगः।

सूर्यप्रदक्षिणामन्त्रः– ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतोमुखो विश्वतोबाहुरुत विश्वतस्पात् ।
सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्यावाभूमी जनयन् देव एकः ॥ *(शु० यजु० १७।१९)*

१८.विनियोगः– देवा गातुविद इति मनसस्पतिर्ऋषिर्विराडनुष्टुप्छन्दो वातो देवता जपनिवेदने विनियोगः।

जपनिवेदनमन्त्रः– ॐ देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित ।
मनसस्पत इमं देव यज्ञꣳ स्वाहा वाते धाः ॥*(शु० यजु० २।२१)*

❖ अनेन यथाशक्तिकृतेन गायत्रीजपाख्येन कर्मणा भगवान् सूर्यनारायणः प्रीयतां न मम ।

१९. विनियोगः– उत्तमे शिखरे इति वामदेव ऋषिरनुष्टुप्छन्दः गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः।

विसर्जनमन्त्रः– ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि ! यथासुखम् ॥ *(तै० आ० प्र० १० अ०३०)*

❖ अनेन सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां न मम ।

२०.भगवत्स्मरणम्– यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु ।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥

श्रीविष्णवे नमः ॥ श्रीविष्णवे नमः ॥ श्रीविष्णवे नमः ॥

संस्कृतसारः

****

मनोगतम्– हमने सन्ध्याविधि का एक संस्करण पिछले वर्ष निकाला था। इस सन्दर्भ में हमने दर्जनों भर सन्ध्या की पुस्तकों का अवलोकन किया। इन पुस्तकों में मन्त्रों के विनियोग में प्रयुक्त ऋषि देवता इत्यादि के विषय में वैविध्य को देखकर हमारा मन अनेक प्रश्नों से भर उठा। तभी गीताप्रेस से प्रकाशित ‘नित्यकर्म प्रयोग’ यह हमारे हाथ पुस्तक लगी। जिसके भूमिका भाग को पढ़कर हमारे सन्ध्या विषयक सभी प्रश्नों का समाधान हो गया। जिसके फलस्वरूप हम सन्ध्या का द्वितीय अपग्रेड संस्करण निकाल रहे हैं। इस संस्करण का पूरा पाठ ‘नित्यकर्म प्रयोग’ के आधार पर लिया गया है। यह पुस्तक काशीस्थ पं. विद्याधर शर्मा गौड वेदाचार्य इत्यादि अनेक विद्वानों के सन्ध्या विषयक शोध का परिणाम है। प्रस्तुत संस्करण सन्ध्या करने में आलस्य करने वाले द्विजों के लिए विशेष है, अतः हमने इसे एक ही पेज पर डिजायन किया है।
जननाशौच तथा मरणाशौच में भी सूर्यार्घ्य पर्यन्त मानसी सन्ध्या करें— **अर्घ्यान्ता मानसी सन्ध्या कुशवारिविवर्जिता। आपन्नश्चाशुचिः काले तिष्ठन्नपि जपेद्दश।** फलश्रुतिः— **ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वाद् दीर्घमायुरवाप्नुयुः॥**